

OBSAH

I. CO, JAK A PROČ? 10

Co je špetka, hrst, hrnek, lžíce, lžička a špička nože? 10

Co je teflon, litina, nerez a silikon? 11

Co všechno se dá jíst? 12

Jak používat troubu a sporák? 14

Jak blanširovat, rozpouštět ve vodní lázni, táhnout a zredukovat? 15

Jak si zpříjemnit úklid po vaření? 16

Jak rozdělit vejíčko na žloutek a bílek? 16

Jak krájet cibuli? 17

Jak krájet maso? 17

Jak odejít z kuchyně bez zranění? 18

Jak poznat, že se něco vaří? 20

Jak solit vodu na těstoviny? 20

Jak je to s vývarem? 21

Jak se dělá jíška? 21

Proč mít masové a nemasové prkénko? 22

Proč je lepší čerstvě mletý pepř? 22

Proč jsou 3 druhy cukrů a 3 druhy mouky? 22

Proč jsou různé druhy rýže? 23

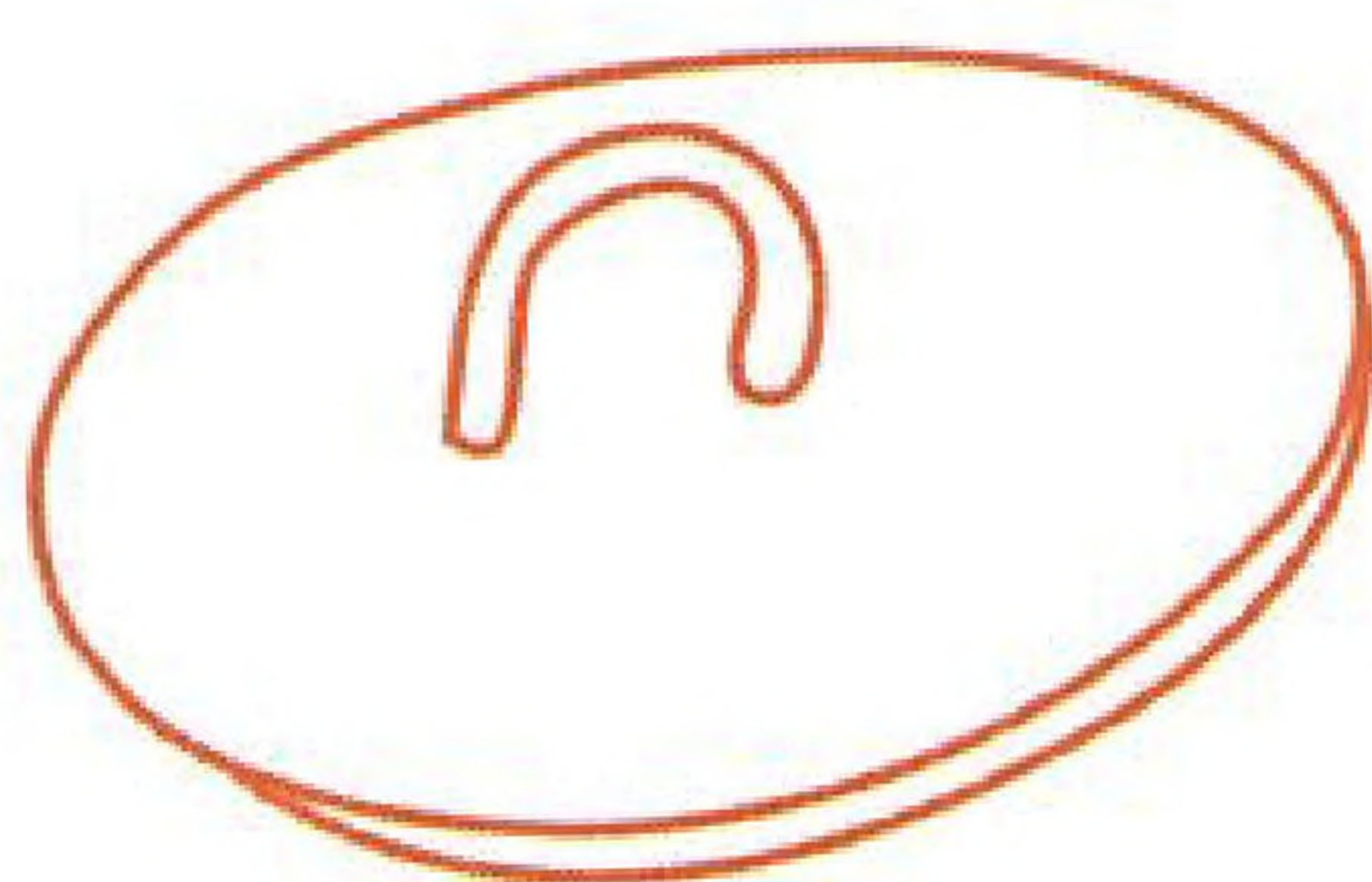
Proč je tolik druhů těstovin? 24

Proč se těstoviny vaří al dente? 24

Proč dávat vařit studenou vodu, když z kohoutku teče už teplá? 24

Proč je dobré mít v kuchyni víc než jeden nůž aneb přehlídka nožů 25

Přehlídka základních kuchyňských nástrojů 26



II. POLÉVKY, KRÉMY A VÝVARY 29

KRÉMOVÁ MRKVOVÁ 31

RAJČATOVÁ 32

BRAMBORAČKA 33

MINISTRONE 35

ZELŇAČKA 37

ZELENINOVÁ S ČERVENOU ČOČKOU 38

GAZPÁČO 41

ČESNEČKA 43

ZELENINOVÝ VÝVAR 44

KRÉMOVÁ DÝŇOVÁ 45

III. TĚSTOVINY, NOKY, RÝŽE A ČOČKA 47

ŠPAGETY „GRICIA“ 49

ŠPAGETY Z AMATRICE 50

ŠPAGETY S ČESNEKEM, OLEJEM A PAPRIČKOU 51

RAVIOLY SE ŠALVĚJOVÝM MÁSLEM 53

NOKY ZE SORRENTA 55

ŠUNKOFLEKY 56

TĚSTOVINY A ČOČKA 57

TĚSTOVINY A CIZRNA 59

RÝŽE A HRÁŠEK 61

RIZOTO SE ZELENINOU 62

DHÁL Z ČERVENÉ ČOČKY 65

IV. MASO A RYBY 67

KUŘE NA PAPRICE 69

THAJSKÉ KARI S KUŘECÍMI PRSÍČKY 71

KRŮTÍ ŘÍZKY 73

BOLOŇSKÉ RAGÚ 75

CHILLI CON CARNE 77

RYBÁŘŮV PÁJ 79

RYBÍ KARBANÁTKY 80

RYBÍ FILÉ NA KMÍNĚ 81

LOSOS PEČENÝ V PAPILOTĚ 83

STEAK 84

V. STREET FOOD – FAST FOOD 87

SMAŽENÉ KUŘECÍ STRIPSY 89

TEPLÝ PÁREK S CHLEBEM 91

QUESADILLA S KUKUŘICÍ 93

NACHOS S RAJČATOVOU SALSOU A SÝREM 94

RYBA S HRANOLKY 95

SMAŽENÁ RÝŽE 99

PIZZA 100

BAGEL JAKO PIZZA 103

PROVENSÁLSKÝ SENDVIČ 105

B. L. T. KLUBOVÝ SENDVIČ 106

VI. SALÁTY 109

HLÁVKOVÝ S FRANCOUZSKOU ZÁLIVKOU 111

KUSKUSOVÝ 112

COLESLAW 113

SE ŽLUTÝM MELOUNEM, HALLOUMI A CIZRNOU 115

CÉZAR 117

ITALSKÝ TĚSTOVINOVÝ 118

NORMALIZAČNÍ 119

Z OSTROVA CAPRI 121

ŘECKÝ 123

VÁNOČNÍ BRAMBOROVÝ 124

VII. POMAZÁNKY, DIPY A PESTA 127

Z OLIV 129

Z TUŇÁKA 130

Z ČESNEKU A SÝRA 130

Z RYBIČEK 131

ZE SLANÉHO SÝRA 133

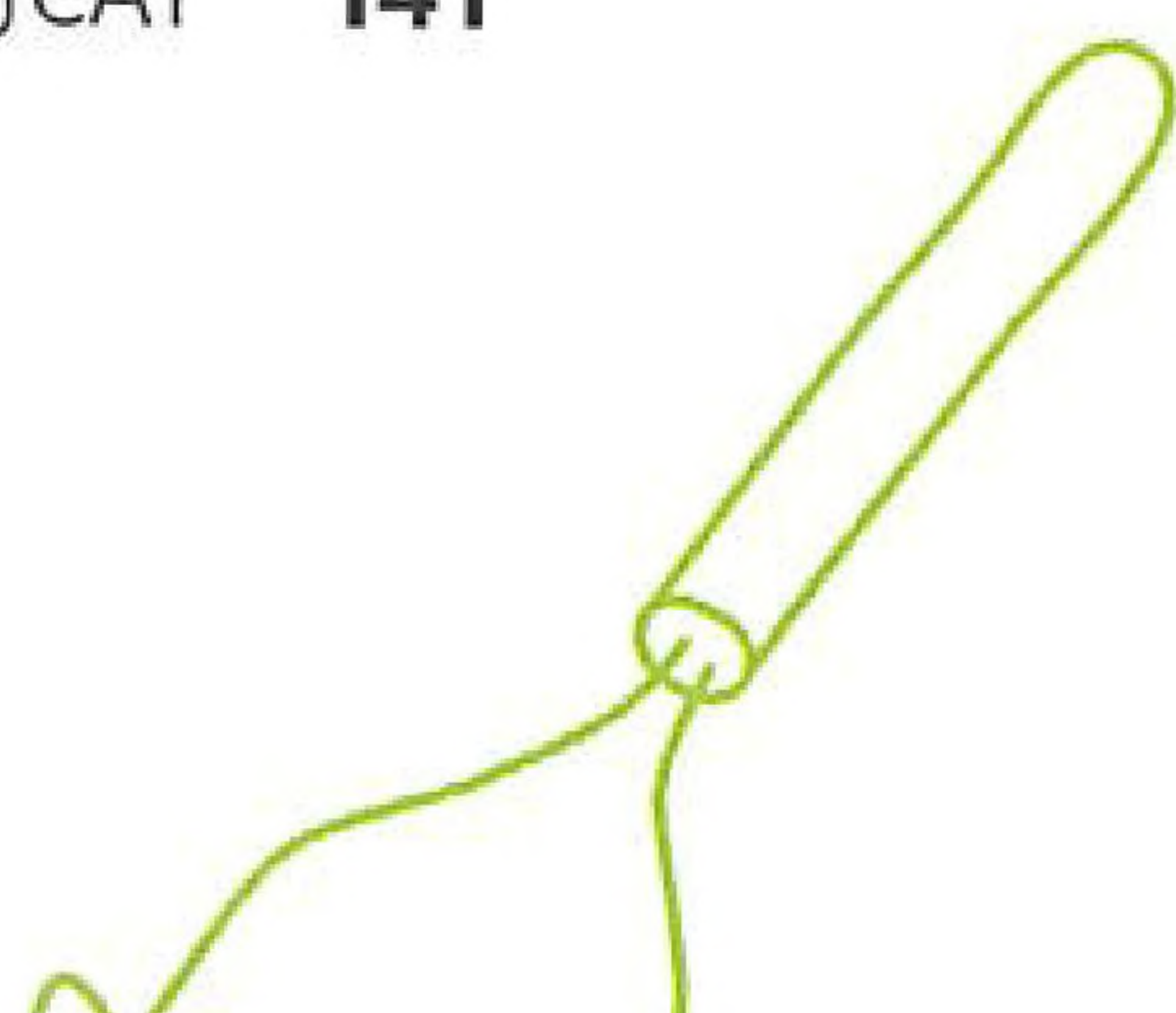
Z OKURKY A JOGURTU 135

Z CIZRNY 136

Z AVOKÁDA 137

BAZALKOVÉ PESTO & PISTOU 139

PESTO ZE SUŠENÝCH RAJČAT 141



VIII. SNÍDANĚ, SVAČINY, SMOOTHIE 143

VYDATNÁ ANGLICKÁ SNÍDANĚ 145

ZTRACENÝ CHLÉB 147

GRILOVANÝ CHLÉB S RAJČETEM 149

SNÍDAŇOVÉ LÍVANCE 151

CHLÉB S MARMELÁDOU, JOGURT S ČERSTVÝM OVOCEM A POMERANČOVÝ FRESH 152

VEJCE

- VEJCE NATVRDO 153

- VOLSKÉ OKO 153

- MÍCHANÁ VEJCE 153

- OMELETA 153

SLANÁ BUCHTA 155

„FRITÁTA“ 157

SKOTSKÁ SLUKA 159

SLANÝ KOLÁČ 160

3× SMOOTHIE

- OVOCNÉ 161

- OVOCNO-ZELENINOVÉ 162

- ZELENINOVÉ 163

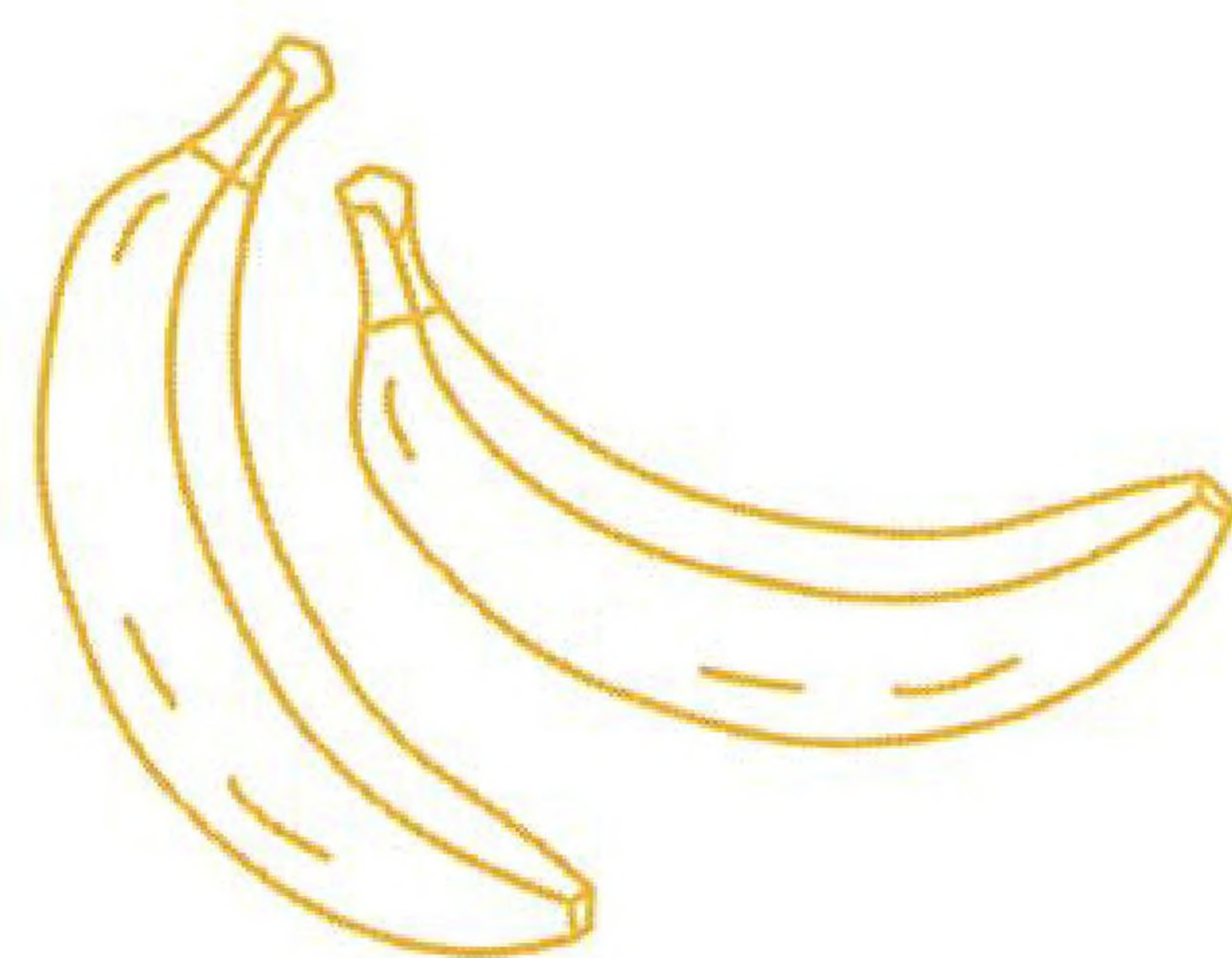
IX. MUFFINY, KOLÁČE, DEZERTY 165

BORŮVKOVÉ MUFFINY 167

RYCHLÁ BORŮVKOVÁ ZMRZLINA 169

TIRAMISU 170

ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ 173



BANÁNOVÁ BÁBOVKA 175

PUSINKY 176

PANNA COTTA S MANGOVÝM PYRÉ 179

RYBÍZOVÁ PĚNA 181

PIŠKOTOVÝ DORT SE ŠLEHAČKOU 183

PERNÍK 185

X. PŘÍLOHY 187

BRAMBORY

- VAŘENÉ LOUPANÉ 188

- VAŘENÉ NELOUPANÉ 189

- ŠTOUCHANÉ 190

- KAŠE 190

- PEČENÉ 190

RÝŽE 192

TĚSTOVINY 193

CHLEBA

- TOPINKY 196

- KRUTONY 197

KNEDLÍK

- HOUSKOVÝ 194

- BRAMBOROVÝ 195

ROZPEČENÁ BAGETA S ČESNEKOVÝM MÁSLEM 198